Nr. 3. Toruń, dnia 3-go listopada 1927. Rok I.

SIŁA I ZDROWIE

Dodatek tygodniowy „Słowa Pomorskiego"

Dr. med. Józef Cieslowski. 2

Zagadnienie wychowania fizycznego.

(Referat, odczytany na posiedzeniu Pomorsk. Wojew. Komitetu W. F. i P. W. w Toruniu w dniu 13. 9. 1927).

Mówiąc o wodzie na usługach wychowania fizycznego, nie myślę pomijać jej znaczenia higienicznego. Wychowawca fizyczny dlatego posługuje się wodą, że za jej pośrednictwem chce osiągnąć zahartowanie ciała swego wychowanka. Rozumieć to należy w ten sposób, że przez wodę usiłuje on przyzwyczaić system krwionośny swego ucznia do szybkiego reagowania na zmiany ciepłoty i wilgoci zewnętrznej bez niepotrzebnego przytem wydatkowania temperatury wewnętrznej ustroju. Ma to wielkie znaczenie z jednej strony w profilaktyce zaziębień, a z drugiej w działaniu pedagogicznem, bo woda krzepi nie tylko ciało, ale i pośrednio również aparat psychiczny wychowanka. Jeśli zdołamy skupić na organizmie jednoczesne działanie powietrza, słońca i wody, to w efekcie zobaczymy oczywiście większe rezultaty, niż przy posługiwaniu się poszczególnemi temi elementami zosobna. Ma to miejsce n. p. w czasie pływania.

Praca mięśniowa w zakresie wychowania fizycznego jest fundamentem na którym ono się opiera. Przez nią, staramy się zdobyć 1) wzmocnienie i uodpornienie narządów ruchu, t. j. mięśni, kości i stawów, 2) składność ruchów, którą w życiu potocznem zręcznością nazywamy, 3) skuteczny sposób działania na przemianę materji w organizmie i wreszcie 4) wpływ na psychikę człowieka. Jak zatem widzimy pracą mięśniową można sięgać głęboko w ludzki system somatyczny i psychiczny. Da się to tem wytłumaczyć, że mózg nasz jest ściśle związany z morfologją i fizjologją układu mięśniowego i że ośrodki ruchowe zbiegają się w jego centrach asocjacyjnych, gdzie jak nas psychofizjologowie uczą, powstają wszelkie idee, nawet najbardziej abstrakcyjne. Mówiąc o wpływie układu mięśniowego na życie psychiczne człowieka, nie chcę przez to powjedzieć, że ideałem dla nas powinien być ciężki atleta. Aby uniknąć nieporozumienia, muszę podkreślić z naciskiem, że wartość i tężyzna człowieka nie leży w masie jego mięśni, ale w składnem i harmonijnem ich działaniu z innemi organami jego organizmu. Brak takiej równowagi, to objaw patologiczny, powodujący obniżenie jakości osobnika, albo skrócenie czasu jego życia. Praca mięśniowa w zastosowaniu wychowawcy fizycznego uzewnętrznia się w ćwiczeniach cielesnych. Dzielimy je na kształtujące i ogólne. Przy pomocy pierwszych ćwiczeń, t. zn. pośred. — dążymy do sprawności narządów wewnętrznych, do ukształtowania niejako ich czynności, a ćwiczeniami ogólnemi wywieramy bezpośredni wpływ na organizm ćwiczony. W zależności od celu, jaki ma wychowawca na oku, dobiera on sobie pracę mięśniową w formie już to długiej, natężonej i nieprzerwanej czynności, jużto w postaci krótkich i szybko po sobie występujących wysiłków, mniej lub więcej intensywnych, jużto w formie ruchów złożonych, albo wreszcie ruchów przy wykonaniu których chodzić mu będzie nietyle o pracę mięśniową, ile o wysiłek koordynacyjnych ośrodków nerwowych ucznia. Opisane rodzaje pracy mięśniowej znajdujemy zarówno w grach i zabawach ruchowych, jak i w gimnastyce stosowanej, oraz w ćwiczeniach użytkowych, do których zaliczamy i igrzyska inaczej sportem zwane.

Wydawać się może, że dzieci oddając się zabawom, robią to wyłącznie dla swojej przyjemności. Przypuszczenie takie byłoby jednak niezupełnie słuszne, bo w zabawach zwierzęta i dzieci instynktownie rozwijają potrzebne im sprawności do dalszego życia, do późniejszej walki o byt. Zabawy i gry to konieczność przyrodzona, z której rodzi się pewność siebie u osobników dorosłych i celowość ich późniejszych poczynań samodzielnych. O ile dziecko w zabawie szuka jakby zaspokojenia potrzeby samego ruchu, o tyle w grze chce już ono współzawodniczyć na podstawie dobrowolnie przyjętych przez siebie zasad i prawideł. Gra, to wyższy stopień zabawy; wymaga ona zatem od dziecka już wyższego poziomu intelektualnego. Jeżeli ujmiemy zabawy i gry jako przymus biologiczny, to powinniśmy traktować go jak każdą inną sprawę tego pokroju; a jeśli uznamy w nim ponadto i zadatek wartości społecznych, to obowiązkiem naszym będzie również staranie o jak najracjonalniejsze zaspokojanie popędu dziecięcego do gier i zabaw i o jak najumiejętniejsze wykorzystywanie tego popędu dla dobra ogółu. Jak wszystko inne w człowieku, tak i ten popęd może się wyrobić w chorobliwą namiętność, która oczywiście korzyści nie przyniesie, a owszem pociągnie za sobą jednostronność rozwoju duszy i ciała, choćby przez przemęczenie i jego szkodliwe następstwa. Za ilustrację do tego posłuży taniec — jedna z odmian zabawy, która stosowana w należytych warunkach może rozwinąć całe bogactwo ruchów o wielkiej wartości fizjologicznej i estetycznej — a tymczasem w zwyrodniałej swej formie jest — pomijając względy higjeniczne — wymysłem obliczonym chyba na wywoływanie maximum podniecenia zmysłowego.

Przeciwieństwem do gier i zabaw jest gimnastyka. O ile tamte mają u dzieci siłę przyciągającą, o tyle ta druga takiej atrakcji nie ma. Dzieci bawią się z własnego popędu, a gimnastykują z musu. W zabawie ustanawiają one same dla siebie przepisy, a w gimnastyce muszą być posłuszne komendzie.

Nasuwa się zatem pytanie, czy wobec tych ujemnych bądź co bądź stron stosowanych ćwiczeń cielesnych mają one rację bytu. Niewątpliwie tak, bo przemawiają za gimnastyką względy zdrowotne i wychowawcze. O ile gry i zabawy reprezentowały ruchy mięśniowe niewymuszone, o tyle gimnastyka posługuje się ruchami wyrozumowanemi do specjalnych celów. W gimnastyce odpada samodzielność, a zatem i radość i zadowolenie z odbywanych ćwiczeń. Celem gimnastyki jest: primo wdrożenie ćwiczonych do prawidłowej postawy ciała i korzystnych ruchów, secundo do korygowania błędów cielesnych przed gimnastyką nabytych i tertio wciąganie do pracy nie tylko pewnych grup mięśniowych, ale całych ich zespołów, które w innych warunkach gnuśniałyby często w bezczynności. Zadania te przed stawiają tyle walorów, iż nie dziw, że pierwsza szkoła wprowadziła obowiązkową gimnastykę do swego programu wychowawczego.

Nie leży w zakresie niniejszego referatu omawianie systemów gimnastycznych i ich wartości, wspom-

nę tylko, że w Polsce stosuje się powszechnie system szwedzki Linga. Każda lekcja metodycznej gimnastyki szwedzkiej stanowi zaokrągloną całość, zamkniętą w ramach fizjologji z przewagą ruchów mięśni prostujących, aby przeciwdziałać szkodliwym wpływom siedzącego trybu życia. Lekcja ćwiczeń cielesnych wtedy wielką korzyść przynosi, kiedy odbywa się na wolnem i czystem powietrzu, kiedy gimnastykowany organizm poddany jest dobroczynnym promieniom słonecznym. Sala gimnastyczna do ćwiczeń cielesnych powinna być tylko wtedy użyta, kiedy z boiska korzystać nie można. Każda zatem szkoła powinna mieć dobrze urządzone boisko, a obok należycie wyposażoną salę gimnastyczną. Jak mają wyglądać boiska i hale do ćwiczeń cielesnych nie moją jest rzeczą opisywać; jeżeli jednak o nich wspominam, to między innemi w tym celu, aby zwrócić uwagę na te dwie sprawy tak ważne w zagadnieniu wychowania fizycznego. Rozumiał to profesor dr. Jordan w Krakowie i dał przykład, jak tego rodzaju kwestje rozwiązywać można i należy.

Nim przejdę do sportu, uważam za wskazane wspomnieć o pracy ręcznej, która również ma zastosowanie w systemie wychowania fizycznego. Dużo jest rodzajów pracy ręcznej, nie każdy jednak z nich nadaje się do interesującego nas zagadnienia. W wyborze musimy też uwzględnić tylko te z nich, które zaspakają takie postulaty higjeniczne jak powietrze, światło i ruch możliwie wielkich zespołów mięśniowych i które zapewniają przytem oczywiście w granicach osiągalnych bezpieczeństwo i korzyści zdrowotne dla pracujących. Do takich prac zaliczyć należy w pierwszym rzędzie zajęcia ogrodnicze, pionierskie, niwelacyjne i t. p.

(Dokończenie nastąpi).

Do pracy, braci Sokola!

(Z rozkazu przewodnictwa okręgu IV.).

Sezon ćwiczeń letnich oraz okres odpoczynku i wywczasów ukończył się. Skończyły się kursy wychowania fizycznego a obozy przysposobienia wojskowego już zamknięte.

Czas już przeto pomyśleć o programowej pracy w gnieździe w sezonie zimowym, aby zdobyte wiadomości były z pożytkiem zużyte dla dobra naszej sokolej braci, oraz rozwoju organizacji.

W niniejszym artykule nie mamy zamiaru omawiać programów prac w okresie zimowym, zwłaszcza jeśli chodzi o dział wychowania fizycznego, bowiem uczynią to czynniki powołane do tego. Tu chciałbym tylko zwrócić uwagę zarządów gniazd na dział przysposobienia wojskowego, który w organizacji naszej jest na najlepszej drodze do szerokiego rozwoju. Wprawdzie jeszcze daleko nam do tego, by ilość oddziałów przysposob. wojskowego odpowiadało ilości Towarzystw w Związku, ale wina tego leży nie tylko po naszej stronie. Mamy bowiem dowody, że chętne do pracy w przysp. wojsk. gniazda nie znajdują należytego poparcia i pomocy ze strony sfer powołanych. A przyczyny tego nieżyczliwego stanowiska do sprawy, która nie leży wyłącznie w sferze interesów sokolstwa, a ma daleko głębsze znaczenie społeczne, są tak błahe, oparte na osobistej sympatji lub antypatji, że pisać o nich publicznie, byłoby ubliżające zarówno dla szerszego ogółu ludzi, oddanych rzetelnie sprawie przysposob. wojsk. i traktujących ją tylko ze stanowiska rzeczowego jak też dla samego Związku. Mamy jednak nadzieję, że czas wszystko zmieni tem więcej w to wierzymy, że ludzie są przejściowi, a sprawa przysp. wojsk. narodu jest tak nieodzowna dla przyszłości i siły naszego państwa, że przetrzyma i ten okres, jeszcze niezupełnie jasnego rozróżniania i odróżniania interesu państwa od własnego. Praca mimo wszelkich trudności musi być rozpoczęta we wszystkich gniazdach.

Z rozpoczęciem nowego okresu zimowego prac w gniazdach, które miały oddziały przysp. wojsk. jak też do tych, które przystępują do tej pracy po raz pierwszy, aby zechciały szczerze i gorąco zająć się w pierwszym rzędzie sprawą werbunku młodzieży polskiej do oddziałów przysp. wojsk. Szczególniejszy nacisk kłaść należy na młodzież przedpoborową w wieku od lat 16—21.

Ćwiczenia w przysposobieniu wojskowem muszą być prowadzone według programów opracowanych przez oficera p. w tego oddziału wojskowego, w którego obrębie gniazdo ma swoją siedzibę. Oddział ten musi też wyznaczyć instruktora, który ćwiczenia prowadzić będzie. W gniazdach, w których znaj-

Po kursie przedolimpijskim [1]

Najwięcej wspomnień chwil mile spędzonych wynosi się z wszelkiego rodzaju obozów, kursów itp., gdzie życie upływa w gronie towarzyszy niefrasobliwie wesołych, skorych do najrozmaitszych „psich figlów". Bo do „obozu" zjeżdża się z myślą o wypoczynku, odsuwa się nabok wszelkie troski, żyje się tylko chwilą obecną.

Każdy kurs mo jakby dwie postaci: jedną oficjalną, karną i posłuszną swoim przełożonym; drugą wręcz przeciwną, skorą do wyłamywania się z pod dyscypliny, stawania naprzekór regulaminowi.

Stale, na kursie „Olimpijskim", mimo zewnętrznego ładu i posłuszeństwa, wrzało także to drugieżycie, nie stawało co prawda, prawie nigdy, w kolizji z regulaminem, ale często nie było tak, jakby tego życzyła sobie „władza".

„Oficjalny" rozkład zajęć dziennych głosił: godzina 8 śniadanie, 8.15 do 9 gimnastyka, następnie drugie śniadanie, wykład, marsz względnie gry i zabawy, obiad, przerwa poobiednia, podwieczorek, trening lekkoatletyczny, kąpiel, kolacja. Już o 7.30 wieczór wolne do 10, o której to należało być w łóżkach.

Przerwa poobiednia i godziny po kolacji dane były do dyspozycji osobistej.

Niezawsze jednak rozkładu zajęć ściśle przestrzegano.

Panie, rozmieszczone poza obrębem Szkoły Gimnastyki i Sportów, która była terenem pracy, oraz „dobrego odżywiania się", musiały wstawać znacznie wcześniej od panów, którzy byli na miejscu. Przychodziło to z niezmierną trudnością, toteż nieraz spóźnialskie musiały wędrować na gimnastykę z głębokiem westchnieniem w stronę sprzątniętego śniadania.

Gimnastyka była bardzo wesołem widowiskiem, szczególnie w początkach. W żaden sposób nie można było przewinąć kozła, gdyż wszystkie panie stawały „dęba" na głowach. Ćwiczenia równoważne na tramach odbywały się przy pomocy kija, który z jednej strony trzymała ćwicząca, z drugiej instruktor. Najbardziej „szkodliwemi" były ćwiczenia piłeczkami. Podobno niewiasty nie mają „cela", a olimpijki jakoś specjalnie mało uzdolnione były w tym kierunku. Zamiast bowiem w przeciwniczkę, strzelały nader trafnie w szyby okien hali.

Opłakanie wyglądały olimpijki po powrocie z ćwiczeń.

Ta skręciła nogę, tamta kręgosłup, inna ma podbite oko...

W korytarzu gmachu szkoły wyścig po odbiór

dują się druh. z ukończonym kursem instruktorskim przysp. wojsk. muszą prowadzić ćwiczenia ci druhowie. co zresztą należy ustalić z odnośnym oficerem p. w. w danym pułku, względnie z wyznaczonym oficerem instrukcyjnym. Również druhowie, którzy byli w obozach p. w. winni być powołani bezwzględnie do współpracy w oddziałach świeżo zorganizowanych.

Niezależnie od ćwiczeń o charakterze czysto wojskowym, nie należy zapominać o wciąganiu młodzieży do ćwiczeń gimnastycznych, lekkoatletycznych i t. p. zwłaszcza należy główny nacisk kłaść na tych młodych ludzi, którzy zostali przyjęci w szeregi sokole w ostatniej chwili.

Kładziemy również na sercu zarządom gniazd, aby zechciały w ciągu zimy przeprowadzić u siebie systematyczny kurs strzelania do celu.

Wreszcie nie należy zapominać o nauce teoretycznej z dziedziny urządzeń, regulaminów, przepisów wojskowych, do którego to działu można otrzymać po cenie zniżonej do 60 proc. cały komplet podręczników, których dostarcza przewodn. Związku.

Wkońcu musimy wspomnieć o jeszcze jednym dziale pracy, zdaniem naszem bardzo ważnym, częstokroć przez zarządy gniazd niedocenianym, tj. o działalności kulturalno - oświatowej. Ten dział w czasach powojennych w naszej organizacji był w wielkiem zaniedbaniu.

Nie chcemy się rozwodzić w tem miejscu, nad ujemnemi skutkami wielkiej wojny i czasów bezpośrednio powojennych, jakie one wywarły na naszą młodzież, są to rzeczy ogólnie znane, wszyscy o tem mówimy, bolejemy nad groźnym stanem, ale w istocie nie wiele czynimy, żeby temu przeciwdziałać i zapobiec. Czas więc, abyśmy w Sokole wypowiedzieli walkę złu, zepsuciu i demoralizacji i rozpoczęli szczerą i rzetelną pracę nad poprawą stosunków wśród naszej młodzieży sokolej.

Nie będziemy tu wskazywać sposobów, gdyż jest to rzeczą każdego zarządu, obmyśleć program pracy oświatowej i godziwych kulturalnych rozrywek, by młodzież odciągnąć od zewnętrznych wpływów zepsucia i demoralizacji publicznej. W każdym wypadku uważamy, że jakkolwiek w szeregach naszych znajduje się młodzież uświadomiona dostatecznie narodowo, to jednak dużo jeszcze trzeba włożyć pracy, by z niej zrobić młodzież sokolą wierną naszym ideałom, naszym hasłom i wymaganiom naszych ustaw i regulaminów. Niech więc zarządy gniazd i wszyscy druhowie, których idea i duch sokoli przedwojenny nie zagasł, wezmą się do pracy nad młodzieżą, a na skutki tej pracy długo czekać nie będziemy. Wytworzymy kadry młodzieży, którą stawiać będziemy mogli za wzór i którą będziemy mogli szczycić się.

Powyżej w krótkich zarysach przedstawiliśmy program prac w dziedzinie przysp. wojsk., które zarządy gniazd winny przeprowadzić. Przyznajemy, że program obszerny i może uciążliwy do przeprowadzenia, może w niejednem gnieździe natrafi na trudności, jednak zniechęcać się nie wolno. Trzeba robić wiele się da i na wiele stosunki pozwalają. A jest to obowiązek tem milszy, że druhowie nasi i młodzież sokola po przejściu pełnego przećwiczenia p. w. będzie miała podwójną korzyść: moralną i realną. Realne korzyści dla członków oddziałów p. w. zostały już definitywnie ustalone przez Ministerstwo Spraw Wojskowych i podane w formie rozporządzenia do wiadomości wszystkich organów wojskowych podwładnych Ministerstwu oraz zainteresowanym organizacjom. (Patrz „Siła i Zdrowie" Nr. 1)

Odznaka wojsk wielkopolskich.

Ostateczny termin składania wniosków o udzielenie dyplomu oraz legitymacji odznaki pamiątkowej wojsk wielkopolskich upływa z dniem 10-go listopada br., poczem komisja się likwiduje. W myśl par. 3 statutu odznaki pamiątkowej wojsk wielkopolskich, odznakę tę mają prawo nosić wszyscy oficerowie, urzędnicy, duchowni, wojskowi i żołnierze, którzy należeli do oddziałów i urzędów wojskowych formacyj wielkopolskich w okresie od rozpoczęcia zbrojnego powstania, zatem od dnia 27-go grudnia 1918 r. do dnia wydania dekretu o wcieleniu wojsk wielkapolskich do wojska polskiego, zatem do dnia 21-go sierpnia 1919 r.

Wszelkie wnioski winny być zaopatrzone w zaświadczenie oficera ewidencyjnego P. K. U. oraz w podpisy dwóch świadków, t. j. osób, które w tym okresie w formacjach wielkopolskich służyły. Wnioski winny zawierać imię i nazwisko, datę urodzenia,

---

poczty. Pisk, hałas, wreszcie wszyscy zasiadają w sali jadalnej i tylko ci, co odebrali listy, mają zakłopotane miny — co pierwej? Jednakże prawo żołądka przeważa i listy cezkają odpowiedniejszej chwili.

Po śniadaniu, ze słodkiemi minami, tem bardziej słodkiemi, że skonsumowano imponujące porcje miodu i herbatę osłodzoną w stosunku pół na pół, zjawiamy się w sali wykładowej, obwieszonej tablicami anatomicznemi, z dorodnym kościotrupem w kącie. Jest niewypowiedzianie dobrze.

Wykładowca niezmiernie uprzejmy, prawi swoje i od czasu do czasu zwraca się z zapytaniem, czy jednak nam nie przeszkadza?

Każdy zajęty na swój sposób. Długodystansowcy reparują nadwerężone uciążliwemi biegami pantofle, inni załatwiają korespondencję. Niewiasty, jakoże mają zamiłowanie do zdobnictwa, robią piękne rumieńce na zżółkłych kościach policzkowych kościotrupa. Zakładają mu fantazyjnie czapeczkę, wypychają wnętrze klatki piersiowej swetrami, co robi niesłychany efekt i sala, jak to się mówi, ryczy z uciechy.

Innym razem, gdy sprzyjała pogoda, wyruszono na tak zwany w języku urzędowym „marsz". Trzeba przyznać, że była to miejscami całkiem sympatyczna przechadzka, urozmaicona wesołemi epizodami. Pod wodzą jednego z instruktorów, w długich, po kostki spodniach, wędrowało kilka olimpijek, gdzieś za miasto, poprzez rżyska pokoszonych pól, a witał je krzyż święty mijających je kobiet wiejskich, które brały „tote cudaki" za duchy nieczyste. Ileż uciechy było przy „braniu" przeszkód, jak np. przesadzaniu rowów z wodą. Skok wdal u specjalistek znalazł zastosowanie. Gorzej było z temi, które nie miały pojęcia o skokach! Nic nie pomogło zrobienie sześćdziesiątki czy setki, również rzut dyskiem lub oszczepem okazał się bezcelowym.... Jedynie silne ramię przewodnika rozwiązywało sytuację Brał na ramiona niespecjalistkę i wśród okropnych wrzasków przenosił na drugą stronę. Maszerowano dalej naprzełaj, robiąc pochody pod chłopską marchew, fasolę itp. tak, „na pamiątkę".

Wracałyśmy przystrojone pięknie nacią marchwi, z żółtemi nagietkami za pasem, wesołe i rozśpiewane:

Raduje się serce, żołądek wywraca,
Gdy kurs Olimpijski już na obiad wraca.

A obiad smakował ogromnie. Skromne niewiasty, miały tak nieskromne apetyty, że połykały po dwie porcje.

Hg.

(Dokończenie nastąpi.)

datę wstąpienia do formacji, nazwę tej formacji, oraz ówczesny i obecny stopień służbowy. Cena dyplomu wynosi 2,50 zł. Z powodu zupełnej likwidacji komisji odznaki pamiątkowej wojsk wielkopolskich, wnioski przesłane po terminie nie będą mogły być uwzględnione.

Z KRAJU.

Z Klubu Żeglarskiego w Chojnicach.

Klub Żeglarski w Chojnicach dawno już zamierzał nabyć zdatny na jego cele kawał gruntu nad jeziorem Charzykowskim. Ze względu na społeczne dobro p. Kopp sprzedał klubowi obszar 25-morgowy swej parceli o wybrzeżu 500 mtr. długości. Na tym terenie klub zamierza wznieść nowoczesny dom klubowy z pokojami dla gości. Obszerny plac nad jeziorem będzie urządzony na cele sportowe. Teren około 10-morgowy z tego kompleksu oddany będzie na użytek pojedyńczych członków, chcących sobie wznieść wilkę i urządzić ogródki.

Należy gorąco powitać inicjatywę klubu, który nie szczędzi trudu i grosza, aby na wybrzeżu modrego jeziora stworzyć Rywjerę Pomorską o szerszym rozgłosie.

Piękne idylliczne położenie jak również wielki obszar lasów iglastych i stosunkowo tanie warunki życia nad jeziorem dadzą gwarancję, że owo miejsce będzie się rozwijać jako kąpielisko.

Dotychczasowy świetny rozwój klubu i powszechne zainteresowanie sportem wodnym dostatecznie wykazały potrzebz zakładów, któreby służyły zdrowiu publicznemu.

Z działalności Państw. Urz. W. F. Państwowy Urząd Wychowania Fizycznego projektuje na okres najbliższy powiększenie ilości ośrodków i ich reorganizację, doprowadzenie aby każdy żołnierz posiadał ekwipunek sportowy, wyeliminowanie z rozgrywek o mistrzostwo armji meczów piłki nożnej, a wprowadzenie rozgrywek innych gier sportowych, wprowadzenie dokładnego nauczania wychowania fizycznego w szkołach podoficerskich oraz budowę wielkiego gmachu PUWF na Bielanach pod Warszawą.

Znamienna umowa. Dyrektor Państw. Urzędu W. F. pułk. Ulrych zawarł z gen. Góreckim, prezesem Banku Gospodarstwa Krajowego umowę na mocy której Bank Gosp. Kraj. udzieli miastom pożyczki na inwestycje sportowe jak hale, boiska, pływalnie, traktując je jako potrzeby publiczne narówni z udzielaniem pożyczek na inwestycje miejskie jak elektrownie, rzeźnie itp. W ten sposób uchwała powzięta na niedzielnym zjeździe polskich miast w Poznaniu o budowie terenów sportowych w miastach nabiera realnego znaczenia, gdyż miasta będą miały zapewniony kapitał na pokrycie tych inwestycyj. Państwowy Urząd W. F. zamierza opracować dla poszczególnych miast osobne instrukcje oraz udzieli wskazówek na uzyskanie w Banku Gospodarstwa Krajowego kredytów na inwestycje sportowe.

O tereny sportowe. Na zjeździe przedstawicieli Związku Miast Polskich w Poznaniu uchwalono jednogłośnie przyjąć wniosek omawiający powiększenie ilości terenów sportowych w miastach polskich do stosunku 3 metr kwadratowe na głowę ludności. Z tego na tereny do gier dziecięcych przeznaczono 80 cm. kwadratowych.

Prawidło o zerwanym starcie. Według ostatnich reguł międzynarodowej federacji lekkoatletycznej, starter posiada prawo wykluczenia zawodnika po dwóch zerwanych startach. Natomiast w wielobojach starter cofa zawodnika po dwóch zerwanych startach o 0.01 od dystansu, a po następnych dwóch zerwanych startach — wyklucza z biegu.

Jednocześnie komunikujemy, że jeszcze w roku bieżącym ukaże się, wydana przez zarząd PZLA. broszurka, zawierająca wszystkie prawidła lekkoatletyczne.

Likwidacja zatargu piłkarskiego. Jak się dowiadujemy, prace komisyj porozumiewawczych PLPN. i PZPN. posunęły się tak dalece, że w najbliższym czasie spodziewać się należy likwidacji zatargu. Jak wiadomo zarząd ZZ. wyznaczył termin do 10. 11. na likwidację rozłamu piłkarskiego.

Kandydaci do odznaki za specjalizację. (C-S). Poniżej podajemy nazwiska kandydatów do odznaki PZLA za specjalizację za wyniki osiągnięte w roku bieżącym, a lepsze od minimów: 100 m. — Dobrowolski, Szenajch, Kasperkiewicz, Sikorski po 11 sek., 200 m. — Szenajch i Kasperkiewicz po 22.8, 400 m. — Kostrzewski 50.8, Weiss 51, Biniakowski 51.2, Rothert 51.3, 500 m. — Karolkiewicz 1:08.6, 800 m. — Kostrzewski 1:58.6, Malanowski 1:59.2, Foryś 2:00, 1500 m. — Foryś 4:06, Malanowski 4:06.1, Jaworski 4:07.8, Halicki 4:09.6, Sidorowicz 4:10, 3 klm. — Freyer 9:05.6, 5 klm. — Freyer 15:54.4, 10 klm. — Freyer 33:00.4, bieg godzinny — Freyer 17279 mit., 110 m. płotki — Dobrowolski i Trojanowski po 16, Kostrzewski 16.2, 400 m. płotki — Kostrzewski 56.8, Korolkiewicz 57.4, wdal — Sikorski 585, trójskok — Cejzik 13.58, tyczka — Adamczak 3.61, dysk — Baran 42.60, kula — Baran 13.05, oszczep — Smakulski 57.72, młot — Cejzik 34.20.

Z ZAGRANICY.

Najlepsi tennisiści świata. Słynny znawca tennisa Myers ułożył dorocznym zwyczajem listę 10 najlepszych tennisistów i tennisistek na rok bieżący. Lista ta przedstawia się następująco: panie: 1) Wills, 2) Alvarez, 3) Ryan, 4) Mallory, 5) Goodfree, 6) Nuthall, 7) Heine, 8) Fry, 9) Bouman, 10) Chapin. Panowie: 1) Lacoste, 2) Tilden, 3) Cochet, 4) Borotra, 5) Alonzo, 6) Hunter, 7) Lott, 8) Henney, 9) Brugnon, 10) Koželuh.

Przed IX olimpjadą.

22 narody zgłoszone do igrzysk zimowych. Do igrzysk zimowych, które odbędą się w dniach od 11—19 lutego w St. Moritz zgłosiły się 22 narody. Polska weźmie udział w zawodach narciarskich, hockeyowych i prawdopodobnie łyżwiarskich.

Patrolowy narciarski bieg wojsk. odbędzie się przy udziale Francji, Włoch, Czechosłowacji, Szwajcarji, Niemiec, Norwegji, Finlandji, Litwy, Jugosławji i prawdopodobnie Polski.

Lekkoatletyczna grupa olimpijska. Na zebraniu zarządu Polskiego Związku Lekkoatletycznego ustanowiono lekkoatletyczną grupę olimpijską, zawierającą 27 nazwisk najlepszych polskich lekkoatletów. 14-tu z nich zamieszkuje w Warszawie, reszta zaś na prowincji (Wilno, Bydgoszcz, Poznań, Lwów, Kraków).

Pracę zimową podzielono na kilka okresów. — Pierwszy okres rozpoczyna się w najbliższych dniach i polegać będzie przedewszystkiem na gimnastyce i masażach

W międzyczasie od dn. 1. 11. rozpoczyna się w Poznaniu kilkotygodniowy kurs instruktorski dla grupy około 10—12 ludzi. Kursem tym kierować będzie p. Klumberg.

Podczas wakacyj Bożego Narodzenia rozpocznie się drugi okres zaprawy zimowej a mianowicie II-gi obóz dla grupy olimpijskiej w Poznaniu. Kurs ten trwać będzie około 3 tygodni. — Następnie zorganizowana będzie serja biegów naprzełaj a podczas wakacyj wielkanocnych III. obóz ostatecznej grupy olimpijskiej w Poznaniu.

Za redakcję odpowiedzialny Wacław Madejski w Toruniu.
Drukarnia Toruńska T. A.